

Rezept

Gemüse in Hafercreme

Ein Rezept von Gemüse in Hafercreme, am 26.04.2024

Zutaten

200 g Petersilienwurzeln	200 g Möhren
1 großer Kohlrabi	4 Stangen Staudensellerie
2 EL Öl	1 TL Fenchelsamen
300 ml Hafercreme zum Kochen	3 EL lösliche Haferflocken
1 Handvoll Baby-Spinat	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 24 g F, 9 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Petersilienwurzeln, die Möhren und den Kohlrabi putzen, schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 8 Min. leicht anrösten. Die Fenchelsamen dazugeben und mit anrösten. Das Gemüse soll etwas Farbe annehmen.
2. Die Hafercreme in die Pfanne geben, gründlich mit dem Gemüse verrühren und aufkochen lassen. Die Haferflocken einrühren und die Sauce dadurch leicht binden. Den Spinat waschen und verlesen, unter das Gemüse rühren. Alles bei mittlerer Hitze noch 1-2 Min. kochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf Teller verteilen und servieren. Nach Belieben 1 Beutel Kartoffelpüree (vegan; für 2 Portionen) nach Packungsanweisung zubereiten und dazu reichen.